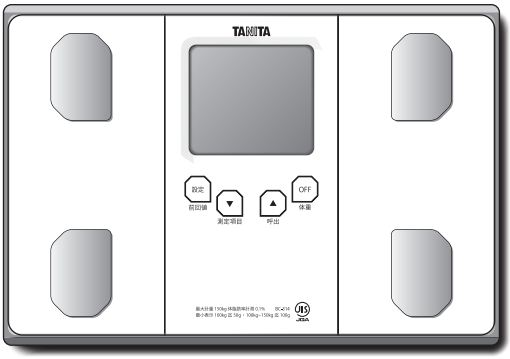
TANITA
健康をはかる

取扱説明書

体組成計

BC-314



本書に記載されているイラストはイメージ図です。

このたびは、体組成計をお買い上げいただき、
まことにありがとうございます。
毎日の健康管理にお役立てください。

お 願 い

本機は誤った使い方をしますと重大な事故につながります。この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

もくじ

この製品について
ご使用のながれ 2
安全上のご注意 3
正しいはかりかた 5
各部の名前／付属品 8

準備する
電池をセットする 9
地域と日時を設定する 10
個人データを登録する 12

使い方
乗るピタで測定する 14
乗るピタで測定する（自動補正について） 16
前回の値を見る 17
登録番号を指定して測定する（呼出測定） 18
登録せずに測定する（ゲストモード） 19
登録せずに測定する
（ゲストモード／体重だけをはかる） 20

必要なとき
個人データを変更する 21
個人データを消去する 22
体の豆知識 23

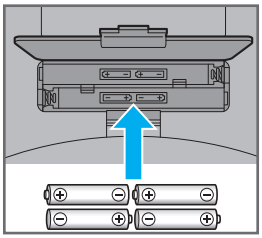
故障かな？
故障かな？と思ったら 29

仕様
仕様 30

ご使用のながれ

■ はかる前の準備

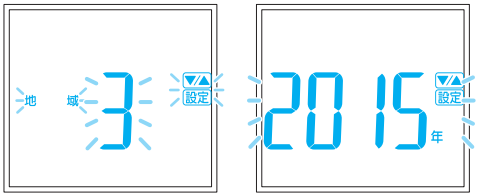
電池をセットする（☞P.9）



正しく電池をセットします。

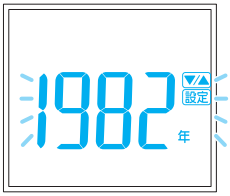
地域と日時を設定する（☞P.10）

住んでいる地域と、年月日、時刻を入力します。



個人データを登録する（☞P.12）

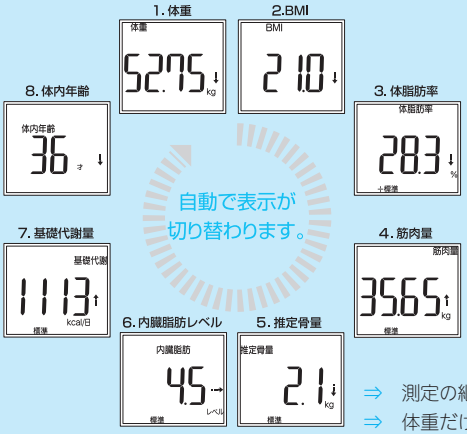
生年月日、性別、身長を入力したあと、本機に乗り、
体重と体組成を登録します。



■ はかりかた

乗るピタで測定する（☞P.14）

乗るだけの簡単測定



MEMO

個人データを設定しておけば、乗るだけで測定者が自動的に認識され、毎日簡単に測定できます。また前回の測定値が記録されるので、体の変化もチェックできます。

⇒ 測定の継続を応援！マイサポ機能 （☞P.14）

⇒ 体重だけをはかることもできます。（☞P.20）

安全上のご注意

本書では、お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、安全に正しくお使いください。

⚠ 警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容を示しています。
⚠ 注意	この表示の欄は「傷害を負う可能性または物的損害が発生する可能性のある」内容を示しています。
⃠	してはいけない「禁止」内容を示しています。
❗	「必ず守っていただく」内容を示しています。

⚠ 警　告

禁止

ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない

本機は、微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器の誤作動による重大な事故の原因になります。

測定結果は、決して自己判断しない
（測定値の評価、それに基づく運動メニュー等）

自己判断による減量や運動療法は健康を害する原因になります。
必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。

本機の端に乗ったり、飛び乗ったり、跳びはねたりしない

転倒したり、すべって大けがをする可能性があります。

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使わない

転倒したり、すべったりして大けがをする可能性があります。
また、本機内部に水が侵入し故障の原因になります。

安全上のご注意（つづき）

⚠ 注　意

禁止

表示部や操作部の上に乗らない
転倒したり、破損してけがをする可能性があります。また、故障の原因になります。

隙間や穴に指を入れない
けがをする可能性があります。

充電式の電池は使用しない
新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しない
液漏れや発熱、破裂の可能性があり、本機の故障、けがなどの原因になります。

乳幼児には、絶対に持ち運びさせない
落として、けがをする可能性があります。

業務用（病院等での測定）には、絶対に使用しない
業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。

必ず守る

熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない
汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し、固く絞って 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

分解や水洗いは絶対にしない
本機の損傷や故障の原因になります。

過度の衝撃や振動を与えない
本機の損傷や故障、設定内容が消えてしまう原因になります。

以下の場所で本機を保管したり使用したりしない
本機の損傷や故障の原因になります。
- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所
- 温度変化の激しい場所、振動の激しい場所
- 湿気の多い場所や水気のある所

体の不自由な方がご使用になるときは、１人で測定しない
介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめください。
（※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。）

電池を入れるときは、極性（⊕、⊖）の方向を間違わない
液漏れなどで、床等を汚損する可能性があります。
（長期間ご使用にならない場合は、電池を本機から取り外してください。）

濡れた体で乗らない
体や足の水分を よく拭いて から測定してください。転倒してけがをする可能性があります。また、正確な測定ができません。

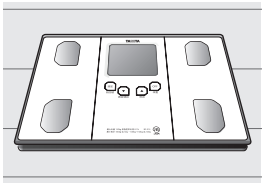
携帯電話や電子レンジなど電波を発する機器を本機の近くで使用しない
誤作動して正確に測定できない可能性があります。

正しいはかりかた

測定場所 / 設置

■測定場所

硬く、平らな安定した所でご使用ください。



イメージ図

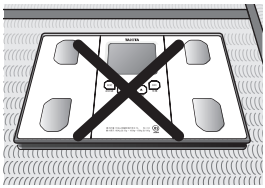
- ●直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない。
- ●温度変化の激しい場所での使用は、避ける。
- ●湿気の多い場所や水気のある所には、置かない。
- ●携帯電話や電子レンジなど電波を発する機器を本体の近くで使用しない。
- ●コルク床やクッションフロアーなどの軟らかい床でご使用になると、精度の保証ができません。また凹みなどの跡が残る可能性があります。
- ●ご使用になる場所によっては、凹みなどの跡が残る可能性があります。

※ご使用前に目立たない場所（ご使用される場所の隅の方など）でご確認ください。

禁止

じゅうたんや、畳の上ではご使用できません

正しく測定できません



イメージ図

■設置

本機は立てかけたり、上にものを置いた状態で保管した場合や、設置場所から移動させて測定する場合でも、乗るピタで測定することができます。（☞P.16）

日々の健康管理を持続させるために、体組成計を収納せず、いつでも測定できるように置いておく事をおすすめします。

必ず守る

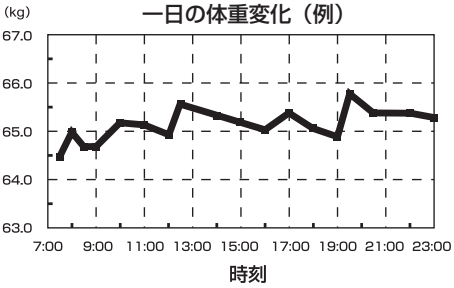
以下のような場所で保管しないでください。正常に機能しない場合があります。

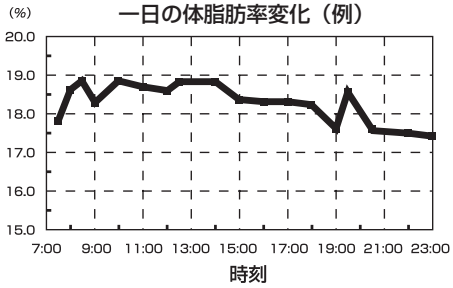
- ・直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所
- ・湿気の多い場所や水気のある所
- ・振動の激しい場所
- ・温度変化の激しい場所

正しいはかりかた（つづき）

測定時間 / 条件

生活パターンの違いにより体重やからだの電気抵抗が変動するため、測定値には個人ごとに違った変動があります。さらに、測定値は体内水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをおすすめします。





■ オススメ測定時間

起床・朝食 → 2時間後 → オススメ測定時間 → 昼食 → 2時間後 → オススメ測定時間 → 夕食・入浴 → 2時間後 → オススメ測定時間 → 就寝

必ず守る

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

測定値に誤差が生じる可能性があります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後 2 時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

サウナや長湯、激しい運動をした後は、測定を避ける

測定値に誤差を生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。

体調の悪い場合（二日酔い、下痢、発熱などのとき）は、測定を避ける

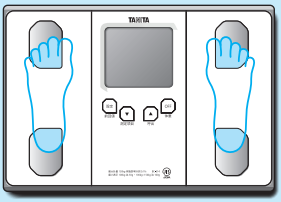
測定値に誤差を生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。

正しいはかりかた（つづき）

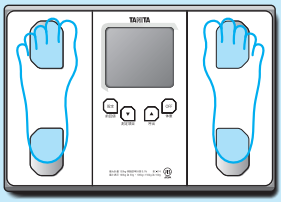
測定姿勢

正確な測定のために、いつも正しい姿勢を心がけてください。

つま先側とかかと側の電極に足が均等にかかるように、素足で乗ってください。



イメージ図



※足がはみ出る場合は床に足がつかないように乗ってください。

必ず守る

なるべく裸に近い状態で測定する
着衣のままで測定すると、着衣の重さが含まれます。

足の裏を、電極部に正しく合わせて、測定する
電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、
「Err」（エラー）が表示される場合があります。

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する
靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていると、
正確に測定できません。

硬く平らな床の上に置いて測定する
じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

ヒザを曲げたり、座ったまま測定しない
正確に測定できません。

測定中は動かない
測定中に動くと、正確に測定できません。

足の内側（内もも）がつかないように測定する
内ももがついてしまう場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。

MEMO

測定結果について

以下に当てはまる方は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします。

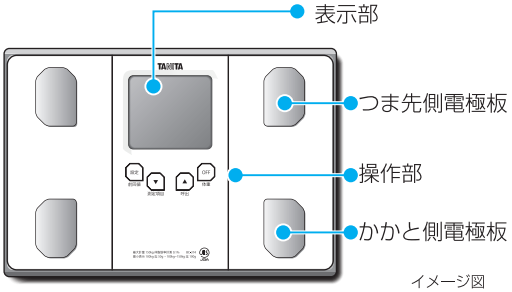
- 体内に金属を装着されている方• 体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
- 妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方

※ 本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしています。上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。

- かかとの表面（角質層）が固い状態の方は、正常な測定ができません。足の裏をしめらせてから測定してください。

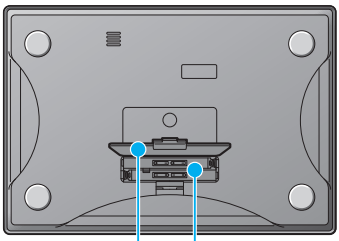
各部の名前／付属品

表面



イメージ図

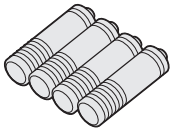
裏面



付属品

□取扱説明書（本書）
保証書付き

□お試し用電池
〈単4形（R03）：4本〉



操作部

設定／前回値ボタン

・設定を開始するときに使用します。
・決定をするときに使用します。
・前回値をみるときに使用します。

設定
前回値

▼／測定項目ボタン

・登録内容を選択するときに使用します。
・測定結果を切り替えるときに使用します。

測定項目

OFF／体重ボタン

・体重のみをはかるときに使用します。
・電源を切るときに使用します。

OFF
体重

▲／呼出ボタン

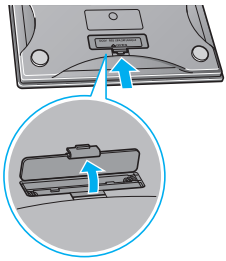
・登録内容を選択するときに使用します。
・登録番号やゲストモードを呼出すときに使用します。

呼出

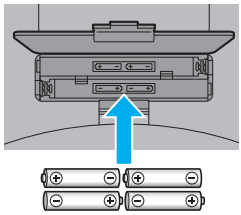
電池をセットする

1. 本機裏面の電池カバーを矢印の方向に開けてください。

   ⇒ 電池カバーは、はずれます。



2. ⊕⊖を間違えないように電池を入れ、電池カバーを閉めます。



- 電池が消耗してくると Lo が点灯
  速やかに新しい電池（4 本全て）と交換してください。（精度の保証ができません）

禁止

この内容を守らないと、故障の原因になります

- アルカリ電池とマンガン電池の併用は絶対にしない
- 充電式の電池は使用しない

- 古い電池は、お住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。
- 電池を交換したあとに自動で電源が入ることがあります。その場合は、本機を床上に置き、OFFを押してください。それでも電源が切れない場合は、電池をはずして表示を消してから、電池を入れ直してください。
- 付属の「お試し用電池」は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。
- 電池の寿命は約 1 年です。（1 日に体組成測定 5 回はかった場合）です。※ご使用条件により異なります。
- 電池をはずすと、日時がリセットされます。再度設定してください。（☞P.11 ）
- 登録した個人データ（生年月日／性別／アスリート／身長／体重・体組成）、前回値および地域番号は電池をはずしても、消えません。

地域と日時を設定する

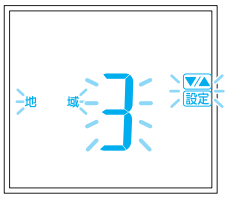
高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じることがあります。ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。

地域と日時を設定するときは、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。初回の体重測定に誤差が生じる場合があります。

1. ＜地域設定＞

設定を押します。

2. ▼または▲を押して、以下の表からお住まいの地域番号を選択します。



地域 1	北海道
地域 2	青森、秋田、岩手、宮城、山形、福島
地域 3	新潟、茨城、栃木、群馬、東京、神奈川、埼玉、千葉、山梨、長野、福井、富山、石川、静岡、岐阜、愛知、三重、大阪、和歌山、奈良、滋賀、京都、兵庫、山口、岡山、鳥取、広島、島根、香川、愛媛、徳島、高知
地域 4	長崎、福岡、佐賀、大分、熊本、宮崎、鹿児島
地域 5	沖縄

3. 設定を押して、地域番号を決定します。

次ページ「日時設定」に続きます。

表示部イラスト中の青表示は点滅を表します。

MEMO

操作ボタンに触れると、表示部にマークが点灯します。

MEMO

初めて電源を入れた時

▲を押しても地域設定画面が表示されます。

MEMO

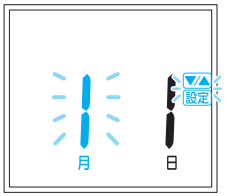
地域を変更する場合

引っ越しなどで使用地域が変わった場合は、電源が入っていないことを確認し、OFF／体重スイッチを３秒以上長押ししてください。手順２～３で地域を再設定します。

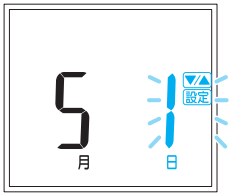
地域と日時を設定する（つづき）

4. ＜日時設定＞
▼または▲を押して「西暦」を選択し、設定を押します。

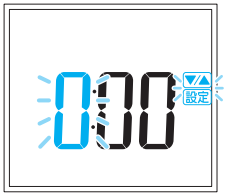
5. ▼または▲を押して「月」を選択し、設定を押します。



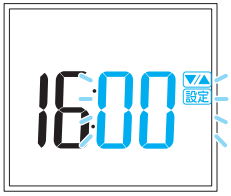
6. ▼または▲を押して「日」を選択し、設定を押します。

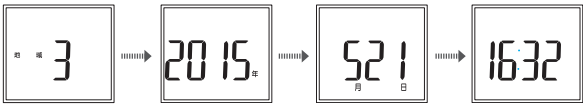


7. ▼または▲を押して「時間」を選択し、設定を押します。



8. ▼または▲を押して「分」を選択し、設定を押します。





設定した「地域」→「年」→「日付」→「時刻」が表示されたあと、電源が切れます。

以上で地域と日時の設定は終了です。

画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

MEMO

電池を交換した場合

設定を押し、手順４～８で日時を再設定してください。

MEMO

西暦

設定できる西暦は 2015 ～ 2050 年です。

MEMO

早送り

▼または▲を長押しすると、数字が早送りされます。

MEMO

日時を変更する場合

電源が入っていないことを確認し、設定を３秒以上長押ししてください。手順４～８で日時を再設定します。

MEMO

中止

中止したいときや電源を切りたいときは OFF を押してください。中止した場合は、地域、日時は保存されません。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- 操作を中断したまま、約 60 秒経過した場合

個人データを登録する

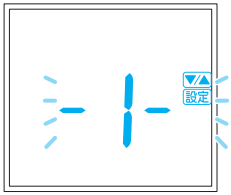
個人データ（生年月日、性別、身長、体重・体組成）を登録すると、乗るだけで測定者を識別します。また、個人別に測定データを保存でき、簡単に前回の測定値を確認できます。

- 本機を床（硬く平らな安定した場所）に置いてください。体重・体組成の登録に誤差が生じる場合があります。
- 素足になってください。

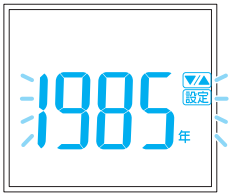
1. 電源が入っていないことを確認し、設定を押します。

2. ▼または▲を押して「登録する番号（1～5）」を選択し、設定を押します。

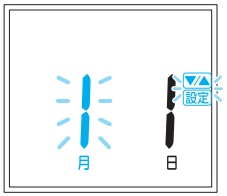
⇒ 点灯している番号には、すでに個人データが登録されています。



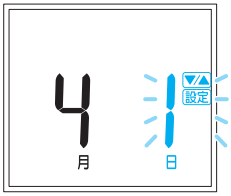
3. ▼または▲を押して「生まれた年」を選択し、設定を押します。



4. ▼または▲を押して「生まれた月」を選択し、設定を押します。



5. ▼または▲を押して「生まれた日」を選択し、設定を押します。



MEMO

登録人数

個人データは５人まで登録できます。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときはOFFを押してください。

中止した場合は、個人データは保存されません。

MEMO

生まれた年

- 設定できる西暦は1900年からです。
- ５才以下の方は登録できません。

MEMO

早送り

▲または▼を長押しすると、数字が早送りされます。

MEMO

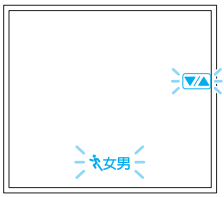
登録途中で間違えた場合

OFFを押して一度電源を切ります。設定を押して最初からやり直してください。

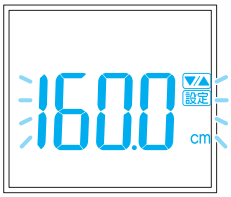
個人データを登録する（つづき）

6. ▼または▲を押して「性別」を選択し、設定を押します。

⇒ 女性、男性、女性アスリート（女）、男性アスリート（男）から選択してください。



7. ▼または▲を押して「身長」を選択し、設定を押します。



8. 0.00kgが表示されます。素足で正しく乗ります。

正しいはかりかた。（☞P.7 ）

「ピピピピピッ」と鳴ったら

本機から降ります。

登録した番号、年齢、性別、身長が表示されます。

測定結果が順番に表示された後、もう一度体重を表示し、約 40 秒後に自動で電源が切れます。

以上で個人データの登録は終了です。

MEMO

アスリート

18 才以上の方で、次の条件を満たしている場合は「アスリート」を選択してください。

- 1 週間に 12 時間以上のトレーニングを行っている方
- 体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会等を目指している方
- プロスポーツ選手
- ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

MEMO

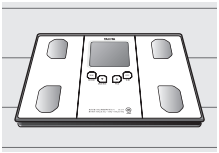
身長

- 90.0 ～ 220.0cm の範囲で設定できます。

MEMO

床に置く

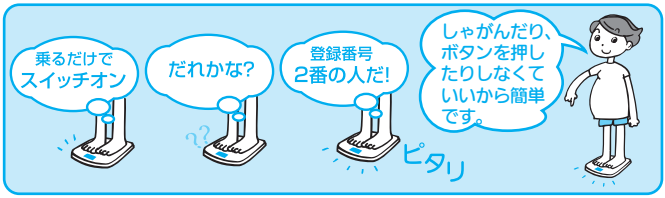
測定の際は、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。
体重、体組成の登録に誤差が生じる場合があります。



乗るピタで測定する

乗るピタ（自動認識）機能とは？

乗るピタとは、登録者の中から測定者を認識し、結果を表示する機能です。個人を毎回指定する手間が省けますので、簡単に測定できます。



1. 電源が入っていないことを確認し、素足で乗ります。

素足で乗る

イメージ図

登録内容と照合中

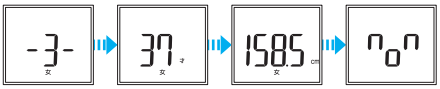
2. 「ピッピッ」と鳴り数値が点滅したら降ります。

ピッピッ

降りないと表示が変わらず、次に進みません。
※しばらく降りないと、ブザーが鳴ります。

降りる

個人データが表示されます。



※マイサポ機能

各測定項目の表示が自動で切りかわります。（P.15 へつづく）

MEMO

ご注意

乗るピタ機能は、以下のとき誤認識することがあります。

- 体重、体型が近い人が測定したとき（☞P.15）
- 数日間測定せず体重の変動があったとき（☞P.15）

MEMO

ご注意

測定中は、動かないようにしてください。
正しいはかりかた（☞P.7）

MEMO

ご注意

数値が点滅したら、必ず降りてください。

MEMO

[---]が表示される場合

立てかけ収納等で生じる誤差を、自動補正しています。（☞P.16）

MEMO

※マイサポ機能とは

毎日の測定を継続するために、継続状況に合わせて、画面上の表情が変わり、測定を継続することを応援する機能です。

＜毎日測定しているね＞

毎日測定すると表示

＜あれれ？どうしたの＞

1～6日間測定していなかったら表示

＜しょんぼり、ぐすん＞

7日間以上測定していなかったら表示

乗るピタで測定する（つづき）

個人データ表示後、測定結果をスクロール表示します。最後に体重表示に戻り、約 40 秒後に自動で電源が切れます。

測定結果を表示中に ▼ ／測定項目を押すと、項目を切り替えることができます。

体重急激増減お知らせについて

体重に急激な変動が見られた場合、お知らせ音が鳴ります。

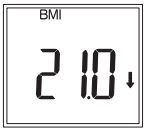
増加した場合:
♪ピピピピピッ

減少した場合:
♪ピピピッピピピッ

体重が過去7日間の変動を比べ著しく増減した場合や食事摂取の不足、過剰な運動による栄養不足等が疑われる急激な体重減少があった場合に機能します。鳴った場合は生活習慣を振り返り、改善するよう心がけてください。

1. 体重

2. BMI

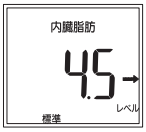


3. 体脂肪率

4. 筋肉量

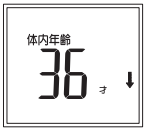
5. 推定骨量

6. 内臓脂肪レベル



7. 基礎代謝量

8. 体内年齢



↑→↓は前回測定した値との比較を示しています。

設定 ／前回値を押すと、前回値を見ることができます。（☞P.17）

＜誤認識だった場合＞

※誤認識とは？
例）個人番号 2 で登録しているのに個人番号 1 が表示されてしまう。

個人データまたは測定結果表示中に ▲ ／呼出を押して登録番号を選択し、設定を押します。

選択した個人データが表示されたあと、測定結果が表示されます。

MEMO

Err% 表示

体脂肪率の測定範囲を超えるとErr（エラー）が表示されます。

MEMO

17 才以下の方

17 才以下の場合は体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量のみが表示されます。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは OFF を押してください。

MEMO

ご注意

自動補正のため測定後、降りてから約 3 秒間は、本機を動かしたり、ボタンを押さないでください。

OFF ボタンを押した場合「OFF」が表示されます。

MEMO

誤認識しやすい場合

- 体重、体型の近い人が測定したとき
- 数日間測定せず、体重に変動があったとき

※ 誤認識が続く場合は登録番号を指定して測定してください。（☞P.18）

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

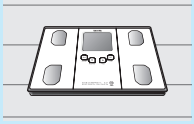
- 操作を中断したまま約 60 秒経過した場合

乗るピタで測定する（自動補正について）

新しい乗るピタでは、立てかけ収納等で生じる誤差を、自動補正する機能がついています。

例）立てかけていた場合

取り出す → 床に置く → 乗る

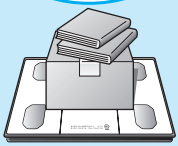


硬く平らな床

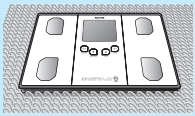
ボタンを押さずに乗るだけ

立てかけ収納の他に、例えば下記の場合でも、硬く平らな床に置いて乗るだけで測定できます。

上にものを乗せた状態



やわらかいしきものに乗せた状態



設置場所から移動させて測定する場合

裏返した状態

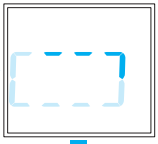
乗るピタで測定すると、次の表示が出ます。

（P.14 の 2 から）

ピッピッ

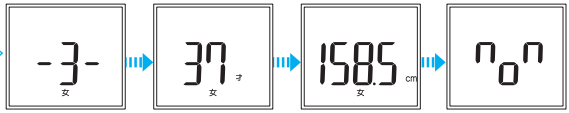
降りる

自動補正中



ピーッピッピッ
立てかけ収納等で生じる誤差を自動補正します。

ピッピッピッ
個人データが表示されます。



各測定項目の表示が自動で切りかわります。
（P.15）

前回の値を見る

個人データを設定して測定した場合に前回の測定値を確認できます。

＜測定後に前回値を見る＞

1. 体組成をはかります。

   乗るピタで測定する（☞P.14）

2. 測定結果表示中に 設定 ／前回値を押します。

   表示されていた測定項目の前回の値が表示されます。

設定 ／前回値を押すと、今回の測定値に戻ります。

▼ ／測定項目を押すと、項目を切り替えることができます。

＜測定せずに前回値を見る＞

1. 電源が入っていないことを確認し、▲ ／呼出を押します。

2. ▼ または ▲ で登録番号を選択し、設定 を押します。

3. 000kg 表示後、設定 ／前回値を押します。

   前回の測定値が順に表示されます。

▼ ／測定項目を押すと、項目を切り替えることができます。

MEMO

前回値

前回値表示中は表示部に 前回 と表示されます。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは OFF を押してください。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

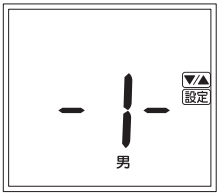
- 操作を中断したまま、約 40 秒経過した場合

登録番号を指定して測定する（呼出測定）

自動認識機能を使わずに、自分の登録番号を指定してから測定できます。誤認識が続く場合などにお使いください。

1. 電源が入っていないことを確認し、▲／呼出を押します。

2. ▼または▲で登録番号を選択し、設定を押します。



0.00kgが表示されます。

3. 素足で正しく乗ります。

測定中は、動かないようにしてください。

正しいはかりかた（☞P.7）

0000が表示され、消えていきます。

マイサポ機能（☞P.14）の顔表示が出ます。

イメージ図

4. 「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。

測定結果を順に表示します。

測定結果（☞P.15）

MEMO

0.00kgが表示される前に本機に乗ると

Errまたは-0-が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、OFFを押してください。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- 操作を中断したまま、約 60 秒経過した場合
- 測定途中で本体から降りた場合

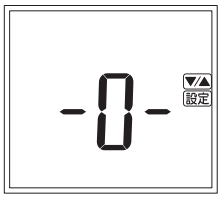
登録せずに測定する（ゲストモード）

ゲストモード

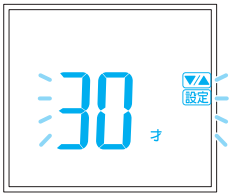
個人データや測定結果を残さず、1 回のみ測定する場合に便利です。

1. 電源が入っていないことを確認し、▲／呼出を押します。

2. ▼または▲で-0-を選択し、設定を押します。

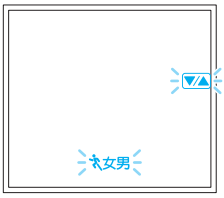


3. ▼または▲で「年齢」を選択し、設定を押します。

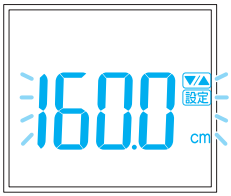


4. ▼または▲で「性別」を選択し、設定を押します。

⇒ 女性、男性、女性アスリート（女）、男性アスリート（男）から選択してください。



5. ▼または▲で「身長」を選択し、設定を押します。



登録内容表示後、0.00kgが表示されます。

（P.20 へつづく）

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、OFFを押してください。

MEMO

年齢

年齢は、6 ～ 99 才の範囲で設定できます。

MEMO

アスリート

18 才以上の方で、次の条件を満たしている場合は「アスリート」を選択してください。

- 1 週間に 12 時間以上のトレーニングを行っている方
- 体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会等を目指している方
- プロスポーツ選手
- ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

MEMO

身長

- 90.0 ～ 220.0cm の範囲で設定できます。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- 操作を中断したまま、約 60 秒経過した場合

登録せずに測定する（ゲストモード／体重だけをはかる）

6. 素足で正しく乗ります。

測定中は、動かないようにしてください。

正しいはかりかた（☞P.7）

0.0.0.0kgが表示され、消えていきます。

イメージ図

「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。

測定結果を順に表示します。

測定結果（☞P.15）

体重だけをはかる

1. 電源が入っていないことを確認し、OFF／体重を押します。

0.0.0kgを表示します。

2. 正しい姿勢で乗ります。

「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。

正しいはかりかた（☞P.7）

イメージ図

体重が表示された後、約20秒後に自動で電源が切れます。

MEMO

0.0.0kgが表示される前に本機に乗ると

Errまたは-0.0kgが表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

MEMO

Err%表示

体脂肪率の測定範囲を超えるとErr（エラー）が表示されます。

MEMO

17才以下の方

17才以下の場合は体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量のみが表示されます。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、OFFを押してください。

MEMO

体重だけをはかる

地域や日時が未設定でも「体重だけをはかる」は可能です。
（地域3で行います）

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

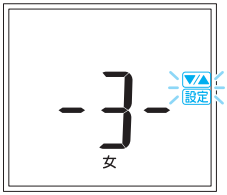
- 操作を中断したまま、約60秒経過した場合
- 測定途中で本体から降りた場合

個人データを変更する

個人データを変更するときは、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。体重・体組成の登録に誤差が生じる場合があります。

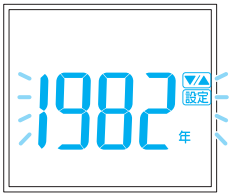
1. 電源が入っていないことを確認し、設定を押します。

2. ▼または▲で変更したい登録番号を選択し、設定を押します。



3. P.12 ～ 13 の手順 3 ～ 7 に従い、個人データを変更します。

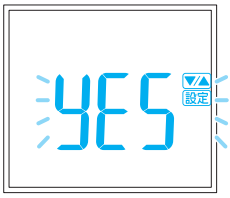
身長、アスリートのみを変更した場合、ここでデータの変更は終了です。



4. 生年月日／性別を変更した場合

CLr（クリア）が表示されます。

上書きする場合、▼または▲で YES（イエス）を選択し、設定を押します。



5. P.13 の手順 8 に従い、測定します。

イメージ図

以上で個人データの変更は終了です。

MEMO

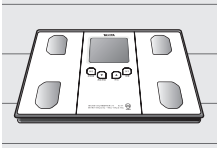
前回の測定値

身長、アスリートの有無を変更した場合は消去されません。生年月日、性別を変更した場合は消去されます。

MEMO

個人データを変更する場合

個人データを変更するときは、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。
体重、体組成の登録に誤差が生じる場合があります。



MEMO

「nO」（ノー）を選択するとデータは上書きされません。

MEMO

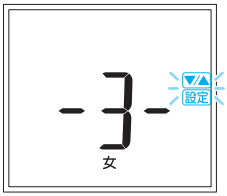
中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、OFFを押してください。

個人データを消去する

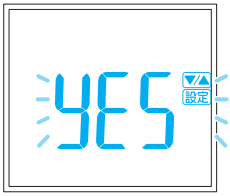
1. 電源が入っていないことを確認し、設定を押します。

2. ▼または▲で消去したい登録番号を選択します。

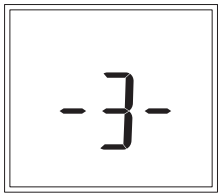


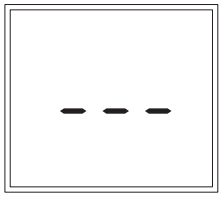
3. 「ピッ」と音がするまで設定を 3 秒以上長押しします。登録データ表示後、CLr（クリア）が表示されます。

4. ▼または▲で YES（イエス）を選択し、設定を押します。



確認画面が表示され、消えます。





以上で「個人データを消去する」は終了です。

MEMO

前回の測定値

個人データを消去した場合は、前回の値も消去されます。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、OFFを押してください。

MEMO

「NO」（ノー）を選択すると

個人データと前回の測定値は消去されません。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- 操作を中断したまま、約 60 秒経過した場合

体の豆知識

体組成とは

カラダを構成する組成分で、脂肪・筋肉・骨・水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。

■体組成測定のしくみ

カラダの中では「脂肪はほとんど電気を通さないが、筋肉や水分は電気を通しやすい」・・・というようにそれぞれの組織・成分によって電気の通り易さが異なります。このため、電気抵抗を BIA 法（Bioelectrical Impedance Analysis）によってはかることで体組成を推測することができます。

BMI とは

「Body Mass Index」の略で、カラダの大きさを表す指数です。国際的にも広く普及しカラダの中に占める脂肪量との相関が高いことから日本肥満学会が肥満の判定基準の統一を目指し提言しています。BMI は体重（キログラム）を身長（メートル）の二乗で割った値です。

BMI= 体重（kg）÷ 身長（m）^{2}

	やせ	普通	肥満度1	肥満度2以上
BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上

※ BMI による判定は成人を対象にしています。
※ 日本肥満学会（2000 年）の基準を採用しています。

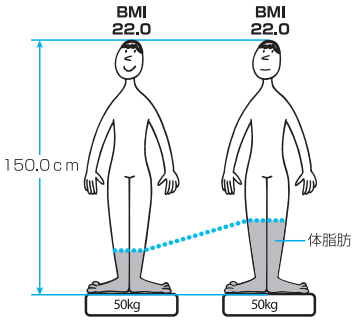
疾病率が最も少ない、理想的な BMI 値は「22」とされています。
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

理想体重（kg）=22.0× 身長（m）^{2}

■BMI だけではわからない“かくれ肥満”

BMI は、身長と体重から求める値で、簡単に肥満度を知る目安になりますが、体重は標準でも、実は脂肪が多い“かくれ肥満”も存在します。同じ身長、同じ体重の A さん、B さんは同じ BMI になりますが、体脂肪率で判定すると二人の結果が異なることがあります。

体重の変化と同時に、筋肉質なのか、脂肪が多いのかをチェックすることが大切です。



体の豆知識（つづき）

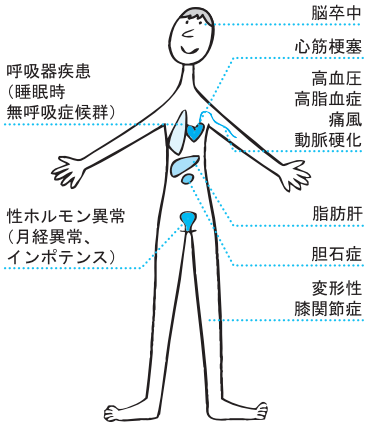
体脂肪率とは

カラダに占める脂肪の割合です。
体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。子供の肥満も成人と同様に高脂血症、高血圧、糖尿病といったさまざまな健康障害を引き起こす可能性があります。また、子供の肥満の多くが成人肥満へ移行するという報告もあります。子供のうちから適切な体脂肪率の維持を心がけましょう。

■成長期の無理なダイエットはやめましょう。

子供は大人と違い、身長、体重、筋肉、骨といった体組成がダイナミックに成長する大切な時期です。その時期に欠食や、極端な食事制限などの無理なダイエットを行うと、必要な脂肪、筋肉、骨が増えていきません。脂肪が少ないと女性ホルモンの分泌に異常が起こり月経がとまってしまうこともあります。自分自身のカラダを知り、栄養バランスの取れた食事、適度な運動といった規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

肥満にともなって起こりやすい病気



内臓脂肪とは

注）17才以下の方は表示されません。

腹腔内の内臓のすき間に付く脂肪で、皮下脂肪よりも生活習慣病の起因と言われています。そのため、内臓脂肪の状態をチェックすることは、生活習慣病を予防する上で大切な目安となります。

■内臓脂肪レベルの判定基準

※対象年齢：18才～99才

レベル		判定の捉えかた
9.5 以下	標準	内臓脂肪蓄積のリスクは低いです。これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。
10.0 ～ 14.5	やや過剰	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、標準レベルを目指しましょう。
15.0 以上	過剰	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

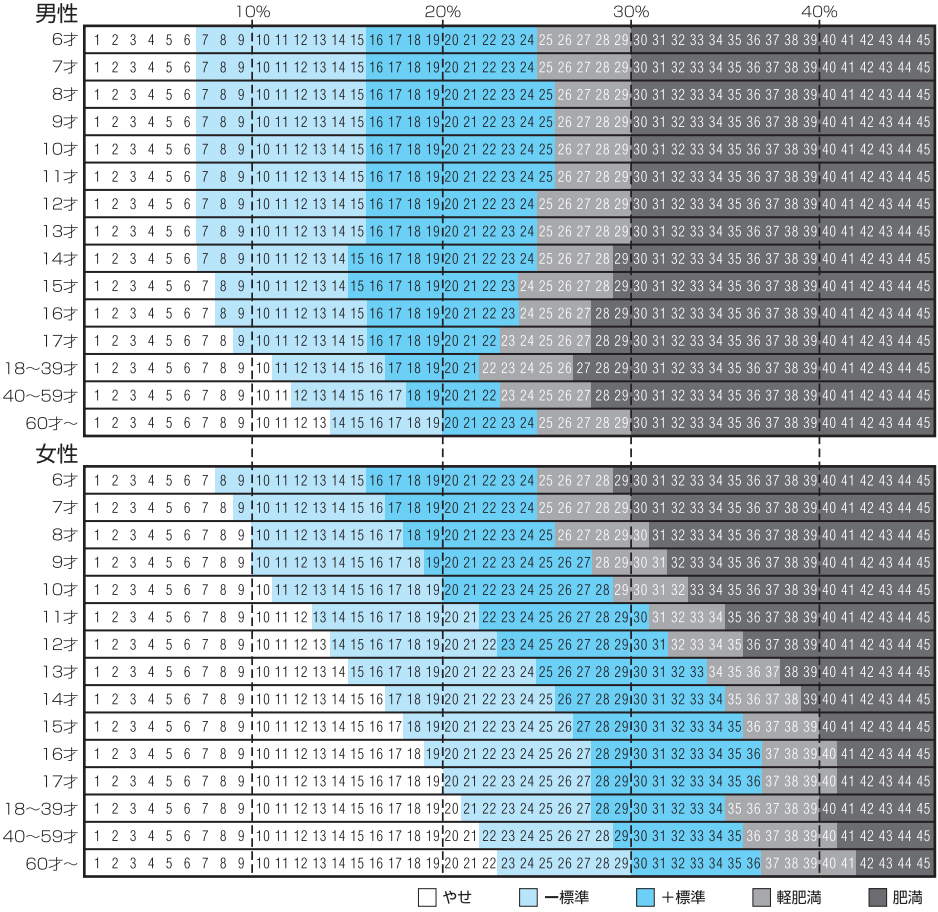
■測定した内臓脂肪レベルについて

- 内臓脂肪蓄積のリスクを統計的に評価したものです。
- 体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪レベルが高い場合もあります。
- 医学的診断については、医師にご相談ください。

体の豆知識（つづき）

体脂肪率判定表

詳しい分析が可能な「DXA法（二重X線吸収法）を基準に採用し、性別と年齢ごとに細分化された新判定法で毎日の健康チェックをサポートします。DXA法は体組成分析として精度良く身体の中を細分化測定できる方法として、近年医学界で主流となっています。タニタはさらに質の高い健康管理を提案するためにこのDXA法を導入し、体組成分析の基準法として採用しました。妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

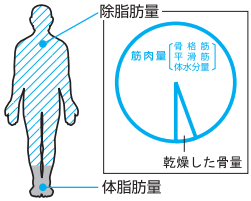


※ WHO と日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA 法（二重 X 線吸収法）によって作成しました。
※ 小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満判定に基づき、DXA 基準の体脂肪率より作成しました。

© 2004 TANITA Corporation.

筋肉とは

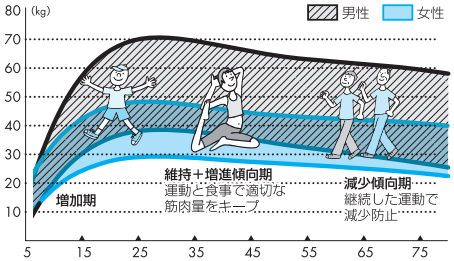
姿勢を保ったり、心臓を動かしたりしている組織です。筋肉には体温を保ったり、カラダを動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。



■筋肉量は、年齢や性別によって異なります。

筋肉量は、統計的に見ると成長とともに20才ごろまで増加し、その後、維持期を経て徐々に減少する傾向があります。成長期は筋肉量が急激に増加する大切な時期です。バランスのとれた食事と身体活動量をふやすようにしましょう。健常な成人においては筋肉量が減るとエネルギー消費も減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、生活習慣病などの原因にもなります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、継続し、筋肉量の減少を防止するよう心がけましょう。

筋肉量の年齢変化「タニタ体重科学研究所調査」



※ グラフは平均的な筋肉量の年齢変化を示したものです。個人差がありますので目安としてお使いください。

18才以上の方を対象に、筋肉量を判定します。筋肉量判定は、身長に対してどのくらい筋肉量があるか計算し区分したものです。この筋肉量の判定と体脂肪率判定から体型判定が行えます。

体脂肪率と筋肉量による体型判定

※ 筋肉量判定は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

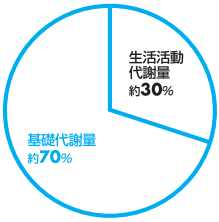
基礎代謝（BM = basal metabolism）とは

注）17才以下の方は表示されません。

さまざまな生命活動（呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つetc.）のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静であるときに、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量（日常の家事などを含む活動）を足したものになり、このうち基礎代謝によって消費されるエネルギーは約70パーセントにものぼります。

1日の総消費エネルギー量の内訳

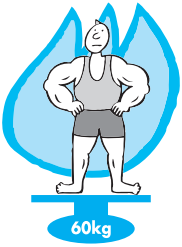
参考／厚生労働省策定 「日本人の食事摂取基準（2010年度版）」より



体の豆知識（つづき）

■基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって決まります。

脂肪を除いた体組織中で基礎代謝のエネルギー消費が最も多いのが骨格筋です。基礎代謝はその人の筋肉の量によって大きく左右されると考えてよいでしょう。そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。

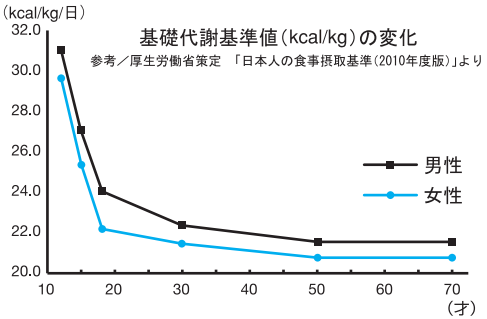
体重あたりに占める基礎代謝量が多い **燃えやすいタイプ**	体重あたりに占める基礎代謝量が少ない **燃えにくいタイプ**
筋肉の多いアスリート型の人は、燃料（脂肪）をどんどん消費するフル活動中の工場	筋肉の少ない肥満の人は燃料（脂肪）たっぷりなのに少ししか使わない半休業状態の工場
	

18才以上の方を対象に、基礎代謝量を判定します。基礎代謝量は、個人の身体的条件（太っている、痩せている、筋肉質等）、年齢、性別によって異なります。そのため、体重1kgあたりで消費する基礎代謝量を算出し、あなたの年代の平均的な値と比較して「少ない－標準（平均的）－多い」を区分します。

体内年齢とは

注）17才以下の方は表示されません。

体内年齢は厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」の「基礎代謝基準値（体重あたりの基礎代謝量）」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出した数値です。
基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代～40代にかけ徐々に減少し、50代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。



■同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

同じ体重でも体組成により、体内年齢が変わります。筋肉量が多く、基礎代謝量が高くなるほど、体内年齢は若くなります。たとえば実年齢が40才であっても筋肉質で基礎代謝が高く、20代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も20代の計算になります。

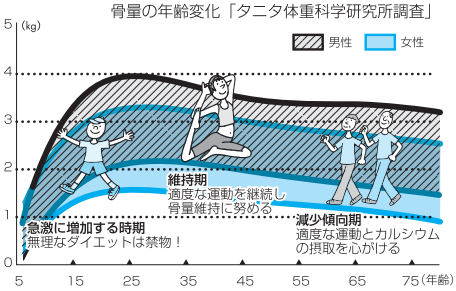
骨量とは

骨全体に含まれるミネラル(カルシウムなど)の量を意味します。正しくは「骨塩量」といいますが、タニタでは親しみやすいように一般的に用いられている「骨量」と言う表示をしています。骨はなにも変化しないように見えますが実は活発な新陳代謝をくり返しています。そしてカラダが必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。骨は筋肉との関係が強い組織です。やせ過ぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と食事によって筋肉と骨を一緒に維持・増進しましょう。

■骨量は、成長期に蓄える。それを維持する。

骨量は筋肉量と同様、成長とともに増え、特に思春期ごろ急激に増加し、20才ごろにピークを迎え、その後、維持期を経て、徐々に減少する傾向にあります。骨量が増加する成長期に、十分に骨量を増やし、最大骨量を高めておくことが大切です。成長期に無理なダイエットを行うと、十分な骨量が蓄えられず、将来、すかすかな骨になってしまう危険があります。成長期以降もカルシウム摂取を心がけ、適度な日光浴や継続した運動を行い骨量の維持に努めましょう。

骨量の年齢変化「タニタ体重科学研究所調査」



※ グラフは平均的な骨量の年齢変化を示したものです。
個人差がありますので目安としてお使いください。

18才以上の方を対象に推定骨量を判定します。
判定は、身長と体重に対して、骨の重さがどれくらいあるかを組み合わせて区分したものです。

※ 下記の方は正しい値が出ない可能性がありますので、あくまでも参考値としてみてください。

- 骨密度の低い骨粗しょう症の方
- 性ホルモンの投与を受けている方
- 高齢者、更年期もしくは閉経した方
- 妊娠中、授乳中の方

※「推定骨量」は、除脂肪量（脂肪以外の組織）との相関関係をもとに統計的に推定した値です。本機で表示される「推定骨量」は「骨密度」とは異なり、骨の硬さ・強さ・骨折の危険性を直接推定するものではありません。骨に関してご心配な方は、専門の先生にご相談されることをおすすめします。

故障かな？と思ったら

「故障かな？」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症　状	ご確認ください	参照ページ
どのボタンを押しても、何も表示されない	□電池が、はずれていませんか？ □電池が、消耗していませんか？ □電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか？	9
「Lo」が表示される	□電池の向きを確認し、正しく入れてください。 □電池が消耗しています。速やかに交換してください。	
文字などが表示されたあと、すぐ表示が消える	□電池が消耗しています。速やかに交換してください。 （電池の残量によっては「Lo」を表示しない場合があります）	
ボタンを押すと日時設定画面が表示される	□体組成をはかるには、日時の設定が必要です。日時を設定してください。	10～11
本機に乗っても何も表示されない	□測定中に動いていませんか？乗り位置や姿勢は？ □足の裏が、汚れていませんか？ □靴下などを履いたまま測定していませんか？	5・7
測定中に「Err」（エラー）が表示される	□測定中に動いていませんか？乗り位置や姿勢は？ □足の裏が汚れていませんか？ □靴下などを履いたまま、測定していませんか？	5・7
測定途中に、電源が切れる（表示が消える）	□測定中に降りていませんか？	13～14 18・20
測定中に「OL」が表示される	□最大計量（ひょう量）150kg を超えています。（この場合は測定不可）	30
測定中に「－○.○○kg」が表示される	□「LOOkg」が表示される前に乗っていませんか？	13
測定中に「-OL」が表示される		18～20
測定後、体組成表示で「Err」（エラー）が表示される	□個人データの設定内容が間違っていませんか？	12～13
	□他の人の登録番号を選択していませんか？	18
	□各測定項目が測定範囲を超えています。（この場合は測定不可）	30
表示された体重が明らかに違っている	□硬く、平らな安定したところで測定してください。	5
体重しか表示されない	□個人データの設定を行いましたか？	12～13
	□急激な体重増減がありましたか？その場合、一度、登録番号を指定して測定してください。	18
数値がずっと点滅していいる	□体組成計に乗ったままではありませんか？降りてください。	14
[ ]が表示される	□立てかけ収納等で生じた誤差を自動補正しています。	16
「Errb」が表示される	□自動補正のため測定後、降りてから約３秒間は、本機を動かしたり、ボタンを押さないでください。	14～15
測定後に、体脂肪率が 5%と表示される	□ 5%以下の体脂肪率は、測定できません。（5%と表示されます）	30
乗るピタで測定したら、違う人の登録番号が表示された	□体重や体の電気抵抗値が似た人が複数登録していると、誤認識する場合があります。	15
体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量しか表示されない	□６～17 才の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量以外は表示されません。	30
個人データを設定しても、体組成を測定できない	□個人データの設定が完了していません。個人データを入力後、一度測定をする必要があります。	12～13
「CLr」（クリア）と表示される	□個人データを変更または消去する際の確認の表示です。「Err」（エラー）ではありません。	21～22

仕様

型式		BC-314	
最大計量（ひょう量）		150kg	
最小表示（目量）		0～100kg 迄 50g 単位、100～150kg 迄 100g 単位	
体脂肪率		5.0%～75.0%　0.1%単位	対象年齢 6才～99才
体脂肪率判定		やせ／−標準／＋標準／軽肥満／肥満	
BMI		0.1 単位	
推定骨量		100g 単位	
筋肉量		0～100kg 迄 50g 単位 100kg 以上 100g 単位	
推定骨量判定		少ない／標準／多い	対象年齢 18才～99才
筋肉量判定		少ない／標準／多い	
内臓脂肪レベル		1.0～59.0 レベル　0.5 レベル単位	
内臓脂肪レベル判定		標準／やや過剰／過剰	
基礎代謝量		1 kcal／日単位	
基礎代謝量判定		少ない／標準／多い	
体内年齢		1 才単位	
過去データ		前回値	
設定項目	地域	5 区分	
	日時	2015 年 1 月 1 日 0：00～2050 年 12 月 31 日 23：59	
	個人番号	1～5	
	生年月日	1900 年 1 月 1 日～（6 才以上）	
	性別	女性／男性／女性アスリート／男性アスリート	
	身長	90.0～220.0cm（0.5cm 単位）	
時計精度		平均月差　± 1 分以内（常温）	
電源		DC6 V　単 4 乾電池（R03）x 4 本	
消費電流		最大 30mA	
本体寸法		D217xW316xH27mm	
質量		約 1.5kg（乾電池含む）	

※ 100 才以上の方は参考値としてご覧ください。

タニタは、家庭用はかりとして初めて JIS マークを取得しました。

タニタの家庭用はかりは、経済産業大臣が制定する日本工業規格（JIS）に適合している商品です。

JIS マークとは、工業標準化法という法律に基づいて、日本工業標準調査会で審議され、経済産業大臣が制定する日本工業規格（JIS）に適合する製品であることを証明するマークです。国に登録された登録認証機関から認証を受けることによって、JIS マークを表示することができます。
タニタは JQA（日本品質保証機構）から家庭用はかりの認証を取得しました。

■ 体重精度の保証範囲

本機は、JIS（家庭用はかり）に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kg まではかる場合	± 100g
100kg をこえ 150kg まではかる場合	± 200g

ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用（品物の売買取引やその他の目方を証明する場合）にはお使いになれません。

健康管理シート

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。この用紙をコピーしたものに測定値を記入して長期的な健康管理にご活用ください。
記入方法は HP をご覧ください。株式会社タニタトップページ→お客様サポート→ダウンロード→健康管理シート〈http://www.tanita.co.jp/support/healthymanagedsheet.html〉

名前：　　今月の目標：　　測定時間：　　時　　分頃

月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	今月の反省
測定項目を記入してください																																
																																来月の目標
体調																																
メモ																																
月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

◆体調　○：よい　△：ふつう　×：わるい

TANITA 保証書

販売店様へ
ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入の上、お客様にお渡しください。

お客様へ
本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合は、本書をご提示の上、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。
お客様の個人情報は、修理完了品の発送のみに使用させていただきます。この間、お客様の個人情報は第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき責任を持って管理いたします。

品　名	体組成計
保証期間	本　体　　お買い上げ日より　1年
お買い上げ日	年　　月　　日
お客様	お名前　　様
	ご住所 電　話　　（　　）
販売店	住所･店名 電　話　　（　　）　　印

無料修理規定

1、取扱説明書等の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2、保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室に連絡の上、本機と保証書をお送りください。
3、ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
　ロ、お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
　ハ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
　ニ、一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、船舶の搭載）に使用された場合の故障及び損傷
　ホ、保証書の提示がない場合
　ヘ、保証書にお買い上げ日の年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6、保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

修理メモ

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ
〒174-8630　東京都板橋区前野町 1-14-2
お客様サービス相談室　受付時間 /9:00 ～ 18:00（土・日祝祭日は除く）
フリーダイヤル 0120−133821／ナビダイヤル 0570−783551（有料）

アフターサービスについて

1、保証書について
保証書は、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。
保証期間は、お買い上げ日より 1 年間です。

2、修理を依頼されるとき
- 保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本機をお送りください。
- 保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

JIS B 7613
JQ0313011

正 家庭用
経済省令適合マーク

株式会社 タニタ
お客様サービス相談室　〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2
タニタ サービスセンター 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1
ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp
お問い合わせ先
フリーダイヤル 0120-133821
携帯電話からはフリーダイヤルに繋がりません。
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。
ナビダイヤル 0570-783551
通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。
受付時間 / 9:00～18:00（土・日・祝祭日は除く）

TANITA BC-314

BC3147601(0)-1411MA

©2014 TANITA Corporation.